Mira cómo crezco - 3½ años

Ponga a su niño al día con las vacunas

Si su hijo ya recibió las vacunas recomendadas, ¡felicitaciones! Estará listo para la guardería o el preescolar. No es tarde para ponerse al día si a su hijo le faltan algunas vacunas. Traiga su registro vitalicio de vacunas a cada visita. A los 3 y ½ años, la mayoría de los niños deben tener:

- 3 dosis: vacuna contra la hepatitis B (Hep B)
- 4 dosis: vacuna contra la difteria, tétanos, tos ferina acelular (DTaP)
- 3 a 4 dosis: vacuna contra *Haemophilus Influenzae* tipo b (Hib)
- 4 dosis: vacuna neumocócica conjugada (PCV)
- 3 dosis: vacuna inactivada contra la poliomielitis (IPV)
- 1 dosis: vacuna contra sarampión, paperas y rubéola (triple viral o MMR)
- 1 dosis: vacuna contra la varicela (chickenpox)
- 2 dosis: vacuna contra la hepatitis A (Hep A)
- 1 dosis anual: vacuna contra la gripa (influenza)

La próxima serie de vacunas es recomendada entre los 4 y los 6 años. Hable con su doctor o enfermera si tiene preguntas sobre vacunas o el esquema recomendado.

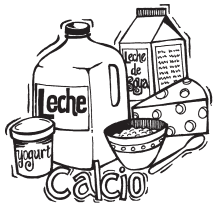
Períodos de crecimiento acelerado

Es normal que los niños crezcan más en unos meses que en otros. Durante los meses de crecimiento, su hijo tal vez comerá más de lo usual. A esta edad casi todos los niños se vuelven más altos y delgados y no suben de peso tan rápido. Si no está segura si su niño pesa demasiado o muy poco, o si nota cambios que le preocupan, hable con el doctor, la enfermera o con un especialista en nutrición.

El calcio y la vitamina D son importantes

El calcio y la vitamina D ayudan a tener huesos y dientes saludables. Cuatro porciones al día de leche, queso o yogurt le darán a su niño suficiente calcio. Una porción equivale a 1 rebanada de queso o ½ taza de leche baja en crema o yogurt. Otras buenas fuentes de calcio son el tofu bien cocido con sulfato de calcio y la leche de soya o jugo de naranja enriquecidos con calcio.

La vitamina D ayuda al cuerpo de su hijo a utilizar el calcio. La cantidad recomendada es de 600 IU de vitamina D al día para los niños mayores de un año de edad. Muy pocos alimentos contienen la vitamina D de forma natural. Esto significa que su hijo tal vez no adquiere diariamente suficiente vitamina D de los alimentos. Hable con su doctor o enfermera para ver si su hijo necesitara un suplemento de vitamina D.



Ayude a su niño a comer bien

A usted le toca ofrecerle a su niño una variedad de alimentos nutritivos. A su niño le toca elegir la cantidad de esos alimentos que desea comer.

- Establezca horas regulares para las comidas y meriendas. Ofrézcale algo nutritivo a media mañana y en la tarde. Las manzanas, arándanos, el queso, las galletas, las tortillas, y pequeños trozos de verduras son buenas opciones.
- Ofrézcale por lo menos una taza de verduras y una taza de frutas al día.
- Cuando su niño tenga sed entre comidas y meriendas, ofrézcale agua. Limite el jugo de frutas. La Academia Americana de Pediatría recomienda un máximo diario de 4 a 6 onzas (½ a ¾ de taza) de jugo 100% natural.
- Evite las sodas, las bebidas azucaradas y los bocadillos frecuentes a lo largo del día. Estas cosas pueden quitarle el apetito por los alimentos saludables y no son buenas para los dientes.

Evite calmar a su niño dándole comida

Hay muchas razones por las cuales su hijo pudiera estar disgustado o molesto, aparte de tener hambre. Si comió algo recientemente, póngase a pensar si hay alguna otra cosa por la cual pudiera estar molesto. Puede ser que su hijo esté aburrido, cansado, enfermo o quiere que le preste atención. Trate estas ideas en vez de darle comida:

- Abrace a su niño mientras lo sienta en sus rodillas y platiquen o lean un cuento.
- Vayan a caminar un rato.
- Pongan música y bailen. Hagan bobadas y ríanse juntos.

Ofrecer de comer o beber para calmar a su hijo cuando está molesto puede convertirse en un mal hábito de comer en exceso.

WithinReach
Family Health Hotline
ParentHelp123.org

Llame a la línea de Family Health al 1-800-322-2588 (teléfono de texto 711) o visite al sitio ParentHelp123.org para encontrar:
• Información sobre las inmunizaciones (vacunas) • Seguro médico gratuito o de bajo costo • Apoyo para la lactancia materna y programas de nutrición • Referencias y evaluaciones gratuitas sobre el desarrollo de los niños que los preparan para la escuela • Información sobre el correo de Child Profile

Esta carta también se ofrece en otros formatos. Llame a la línea de Family Health al número indicado arriba.

325–0097S April 2014

Manteniendo a su niño sano y seguro

Los niños aprenden y se desarrollan a su propio ritmo

La mayoría de los niños de esta edad pueden:

- Sujetar una crayola entre el pulgar y los dedos
- Patear y tirar una pelota
- Comprender instrucciones sencillas

A esta edad, el niño debe ser capaz de hacerse entender, por lo menos la mitad de las veces, con cualquier persona que no sea de la familia. Si tiene preguntas acerca del desarrollo o habla de su niño, hable con el doctor o la enfermera. También puede llamar al distrito escolar local o a la línea de Family Health al 1-800-322-2588 para información sobre un examen gratuito de desarrollo.

Hable con su niño

Conversar juntos es una de las mejores actividades para usted y su niño. Seguramente "¿por qué?" es una de las preguntas predilectas de su niño. ¡Su hijo cree que usted lo sabe todo! Aunque pueda aburrirse de responder las mismas preguntas una y otra vez, es muy importante que se dé tiempo para hablar con él. Al escuchar sus ideas y cuentos, usted se enterará de lo que su niño está pensando y entendiendo. El saber que usted lo escucha cuando le habla, puede facilitar que él le confíe sus problemas a medida que crece.

Participe en el preescolar y en la guardería

Si su hijo acude a la guardería preescolar, el que usted participe ayudará a que sea una experiencia positiva para él.

- Reúnase periódicamente con los maestros de su hijo y pregúnteles cómo le va en la escuela.
- Ofrézcase de voluntario.
- Participe en eventos especiales como excursiones y días festivos.

El juego es parte del aprendizaje

Cuando su hijo juega a "pretender ser alguien" aprende muchas cosas. Su hijo comienza a aprender cómo pensar en los demás cuando imita o pretende ser alguien. Cuando su hijo inventa historias, aprende a ser creativo. Incluso aprende a manejar sus sentimientos y a resolver problemas.

Seguridad en caso de incendio

Su familia debe tener un plan de escape para que todos salgan de la casa si hay un incendio. Debe haber dos formas de escape en cada cuarto. Enséñele a su niño cómo suena la alarma contra incendios. Visite la página de U.S Fire Administration en *www.usfa.fema.gov/espanol/padres/escape/* para más información.

Proteja a su niño en el agua y cerca del agua

Los niños se pueden ahogar rápida y silenciosamente en una tina, una piscina, un río, un lago, un canal o en el mar. Es importante que su hijo aprenda a nadar y sobre la seguridad en el agua. Pero incluso aunque su hijo aprenda sobre esto, ¡no es lo suficientemente grande para estar cerca del agua a menos que un adulto lo cuide todo el tiempo!

Aprender a nadar es divertido y es una buena actividad para toda la familia. Póngale a su hijo un chaleco salvavidas siempre que esté cerca de o en el agua. Use un chaleco tipo II aprobado por guardacostas. Escoja uno del tamaño correcto para el peso de su niño. Debe tener una correa que pase entre las piernas. Ajuste las correas para que le queden ceñidas. Las leyes estatales requieren que los niños menores de 13 años usen chalecos salvavidas en botes de menos de 19 pies (5.8 m) de longitud.

Guarde bajo llave todo lo que pueda envenenar

Los venenos pueden tener la apariencia de alimentos o bebidas. Enséñele a su hijo a pedir permiso antes de comer o beber algo que usted no le haya dado.

- Guarde todo tipo de medicamentos y productos domésticos en sus envases originales y manténgalos bajo llave.
- No guarde los productos de limpieza, pintura ni gasolina en envases de refresco, jugo o leche.

Si cree que su hijo se ha envenenado, no se altere y llame al Washington Poison Center al 1-800-222-1222. Llame al 911 si su niño se ha desmayado, ha dejado de respirar, le cuesta trabajo respirar o si no lo puede despertar.

Proteja a su niño en la casa

Aunque parezca que su niño ha madurado bastante, aún no entiende lo que es peligroso para él o los demás. Mantenga su casa segura y supervíselo de cerca.

- Bolsos, mochilas y portafolios: en éstos suele haber píldoras, pastillas para la tos, limas de uñas, cosméticos, navajas de bolsillo o encendedores. No los deje al alcance de los niños.
- Asegúrese de cubrir su chimenea y calentones con rejillas protectoras. No deje que su niño le ayude a cocinar. Manténgalo alejado de parrillas, estufas y fuego cuando cocine afuera.
- Nunca use estufas o parillas de carbón o gas en su tienda de campaña para dar calor o para cocinar.
- Recuerde que los niños de 3½ años requieren supervisión en la tina de baño para prevenir que se ahoguen y quemen con agua caliente. Un tapete antideslizante ayuda a evitar las caídas.

DOH 920-924 April 2014